

## おきなわ地球こども園(一般)

2024年01月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
昼食				4	5	6	
午後				スパゲティーミートソース なめこ(ねぎ) かぼちゃサラダ パイン缶	麦ごはん チキンカレー フルーツサラダ	麦ごはん すまし汁(大根,わかめ) 鶏肉のネギ南蛮 コールスローサラダ ベビーチーズ	
	8	9	10	11	12	13	
昼食		麦ごはん ゆし豆腐 肉じゃが 胡瓜とみかんの和え物 さかなっこ味付け	<b>お弁当</b>	麦ごはん みそ汁(チンゲンサイ,麩) 魚のてんぶら テークニーイリチー りんご	麦ごはん すまし汁(小松菜,豆腐) 松風焼き 白菜の和え物 パイン缶	麦ごはん みそ汁(キャベツ,えのき) タンドリーチキン きゅうりともやしの和え物 ブルーン	
午後	<b>成人の日</b>	酪農牛乳 もちもちドーナツ	酪農牛乳 チーズ蒸しパン	酪農牛乳 ちんすこう	酪農牛乳 シナモントースト	酪農牛乳 黒糖カステラ	
	15	16	17	18	19	20	
昼食	麦ごはん 納豆みそ さつま汁 タマーナーチャンプルー バナナ	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) サバのカレー焼 クーピーリチー みかん	麦ごはん みそ汁(からしな,油揚げ) 豚肉のしょうが焼 人参しりしり りんご	麦ごはん みそ汁(ヤガ タ,玉ねぎ) マーボー豆腐 キャベツサラダ ブルーン	沖縄そば(野菜) 煮豆 オレンジ	麦ごはん すまし汁(ホルソウ,大根) ごぼうと豚肉の味噌煮 マカロニサラダ ベビーチーズ	
午後	酪農牛乳 サーティーアンダギー	酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)	酪農牛乳 豆乳くずもち	酪農牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	酪農牛乳 ピザトースト	酪農牛乳 はちゃぐみ	
	22	23	24	25	26	27	
昼食	あわご飯 みそ汁(白菜,しめじ) 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりと塩昆布あえ みかん	麦ごはん みそ汁(水菜,油揚げ) すきやき風煮 かぼちゃの含煮 さかなっこ味付け	<b>お弁当</b>	タコライス みそ汁(ケガ ソイと油揚げ) 粉ふき芋 パイン缶	ロールパン クリームシチュー 切り干し大根サラダ バナナ	麦ごはん みそ汁(豆腐,わかめ) 八宝菜 なます さかなっこ味付け	
午後	酪農牛乳 あげパン(きな粉)	酪農牛乳 人参クッキー	酪農牛乳 お誕生日ケーキ 	酪農牛乳 ジャムパン	ほうじ茶 味噌おにぎり	酪農牛乳 かりんとう	
	29	30	31	年末年始はいかが過ごされたでしょうか。それぞれのご家庭で年越しそばやお正月料理をおいしくいただいたと思います。長い休み明けは、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。1月7日に七草がゆを食べると一年健康で過ごせるといわれています。七草の生命力と栄養をいただき疲れた胃腸を休めます。			
昼食	麦ごはん 挽きわり納豆 チムシンジ 野菜炒め みかん	あわご飯 みそ汁(ケガ ソイ,えのき) ハンバーグ ひじき炒め りんご	クファジューシー 魚汁 鶏と野菜の旨煮 土佐和え バナナ	七草は小松菜やはんだま、大根葉で代用してもよいでしょう。			
午後	酪農牛乳 ヨーグルトケーキ	酪農牛乳 大學芋	野菜ジュースA&C 黒棒				